

## “AWARE” tehnika

- tehnika je razvijena za simptome pretjerane zabrinutosti ili anksioznosti
- može se koristiti i za ljutnju ili depresivnu ruminaciju
- na seansi se prvi put primjenjuje uz uputu klijentu da zamisli situaciju u kojoj predviđa da će se osjećati anksiozno te u imaginaciji zamišlja tu situaciju i sebe kako primjenjuje ovih pet koraka

### 1. Prihvati anksioznost (ili emociju) – (Accept anxiety)

- Anksioznost je prirodna, normalna, za preživljavanje nužna emocija. Čak i kad su intenzivne, senzacije koje osjećam normalan su dio anksioznosti.
- Anksioznost raste kada se brinemo oko toga jer smo anksiozni. Samo zbog toga jer osjećaš anksioznost, ne znači da se nešto loše događa. Tvoj mozak podjednako reagira na pravu prijetnju i na imaginarnu prijetnju. Promatraj anksioznost kao energiju koja ti omogućuje da se nosiš sa opasnim i teškim situacijama.
- Ne pokušavaj izbjeći, potisnuti ili kontrolirati anksioznost. Ako to činiš, ona postaje intenzivnija.

### 2. Promatraj ju sa distance – (Watch it from a distance)

- Promatraj ju sa distance – ne kao lošu, ni kao dobru.
- Rangiraj ju na skali od 1 do 10 i promatraj kako raste i pada.
- Budi odvojen od nje. Zapamti ti nisi tvoja anksioznost. Što se više možeš odvojiti od nje, više ju možeš promatrati.
- Promatraj svoje misli, emocije i ponašanja prijateljski, a ne kao zabrinuti promatrač.

### 3. Pristupi joj konstruktivno - (Act constructively with it)

- Ponašaj se kao kada nisi anksiozan. Što god možeš učiniti kada nisi anksiozan, možeš učiniti i dok jesi anksiozan. Možeš razgovarati, hodati, voziti, vježbati, plesati, pjevati, moliti i pisati unatoč anksioznosti koju osjećaš.
- Diši polako i normalno.
- Nemoj bježati od anksioznosti ili izbjegavati one situacije koje ju izazivaju. Ako to činiš, šalješ sam sebi poruku da je anksioznost loša ili opasna.

### 4. Ponovi korake - (Repeat the above)

- Ponovi 1. ,2., i 3. korak unatoč prisutnosti anksioznosti.

### 5. Očekuj najbolje – (Expect the best)

- Većina tvojih strahova se u stvarnosti ne dogodi. Daj sebi dovoljno prilika za primjenu opisanih koraka kako bi se uvjerio da se anksioznost uvijek smanjuje. Tvoji problemi s anksioznošću će se također smanjiti jednom kad se prestaneš boriti, pokušavati izbjeći ili kontrolirati anksioznost.